

बालक से बालसंभाल प्रोजेक्ट “चेतना” का बच्चों द्वारा बच्चों के लिए चलनेवाला महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। इसमें बच्चों को नवीनतापूर्ण तरीकों से व्यवहारिक प्रशिक्षण दिया जाता है जिससे वे स्वास्थ्य सम्बन्धित संदेश प्रभावीरूप से जनसमुदाय तक पहुंचा सकें। यह कार्यक्रम आगा खान फाउन्डेशन के सहयोग से गुजरात और राजस्थान में चल रहा है। इसके अंतर्गत ग्रामीण शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाता है।

प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद ये शिक्षक औपचारिक एवम् अनौपचारिक रूप से बड़े बच्चों को अपने छोटे भाई बहनों की देखभाल एवं समाज परिवर्तन के एक असरकारक माध्यम के रूप में तैयार करते हैं। इस प्रकार के प्रशिक्षण संचालन के लिए स्वास्थ्य के विविध विषयों पर कल्पनाशील, प्रवृत्ति पत्रिकाएं तैयार की गई हैं। जो बच्चों की शक्ति में विश्वास रखते हैं, उन्हें ये प्रवृत्ति पत्रिकाएं दी जाती हैं।

यहां कुछ चुनी हुई प्रवृत्तियां एवं खेल दर्शाए गये हैं, जो कि ग्रामीण पाठशालाओं में बालक से बालसंभाल कार्यक्रम के अमलीकरण के दौरान उभरकर आई थीं। ये प्रवृत्तियां व्यवहारिक, सरल और कम लागत से करवाई जा सकती है। इन प्रवृत्तियों का क्षेत्र-परीक्षण के बाद उपयुक्त बदलाव किया गया है। यही प्रभावशाली भी है। आशा है कि ये प्रवृत्तियां, खेल का संग्रह, आपके शिक्षण को प्रभावी तरीकों से बच्चों तक ले जाने में सहायता करेंगी।

विभिन्न गतिविधियों को संचालित करने वाले फेसीलीटेटर को स्वास्थ्य और पोषण विषय पर पर्याप्त ज्ञान होना चाहिए।

ज्यादातर गतिविधियां 6-14 वर्ष आयु के बच्चों के साथ की जा सकती हैं। फिर भी 'शब्दों में मज़ा' जैसे विषय नर्सरी के बच्चों के लिए अधिक महत्व के हैं।

कुछ गतिविधियों में कार्ड/चार्ट या कुछ और सामग्री तैयार रखना एक शर्त है। मोर्चा जैसी विशेष कार्यविधियों में * का निशान लगाकर विशेष नोट बनाना चाहिए जिसमें यह लिखा हो कि कार्यक्रम से पहले पूर्व-सामग्री की आवश्यकता है।

—चेतना टीम

प्रवृत्तियां आरंभ करने से पहले रुकिए क्योंकि

कई पहलू समझना आवश्यक है, ताकि प्रवृत्तियां करने में सरलता हो।

कर्ता वह है, जो प्रवृत्तिमय तरीकों को अपनाकर शिक्षण प्रदान करना चाहता हो, जैसे शिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर, बड़े बच्चे आदि।

अन्य पहलू

क्यों दर्शाता है, कर्ता किस उद्देश्य और रुचि के लिए प्रवृत्ति करवाना चाहता है।

कब दर्शाता है, कर्ता कौन से अवसर को चुनकर प्रवृत्ति करवाता है।

क्या दर्शाता है, कि प्रवृत्ति के लिए कौन-कौन से साधन व चीजों की जरूरत होगी।

कहां दर्शाता है, कि प्रवृत्ति किस स्थान पर करवाई जा सकती है।

कौन दर्शाता है, कि प्रवृत्ति में कौन-कौन हिस्सा लेंगे।

कैसे दर्शाता है, कि प्रवृत्ति किस तरह की जाए।

सुझाव दर्शाता है, कि प्रवृत्ति किसी अन्य तरीके से कैसे की जाये, या इसी प्रवृत्ति का किसी अन्य विषय के लिए कैसे उपयोग किया जाये।

आशा है कि प्रवृत्तियों का यह संग्रह आपके शिक्षण को प्रभावी तरीके से बच्चों तक पहुंचाने में सहायक होगा।

शब्दों में मजा

क्यों बच्चों को अक्षर पहचानने में तथा शब्द बनाने में प्रोत्साहन मिले : भाषा का विकास हो।



कब कोई अतिरिक्त वर्ग, या भाषा का वर्ग या कोई अतिरिक्त समय।

क्या कागज, पेन्सिल या स्लेट और पेन, ब्लैकबोर्ड और चाक।

कहां यह प्रवृत्ति किसी कमरे में की जा सकती है।

कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. ब्लैकबोर्ड पर तीन/चार पंक्तियां बनाइए।

२. इन पंक्तियों में बिना क्रम के अक्षर लिखिए।

३. अब बच्चों को हर पंक्ति से एक अक्षर चुनकर शब्द बनाने के

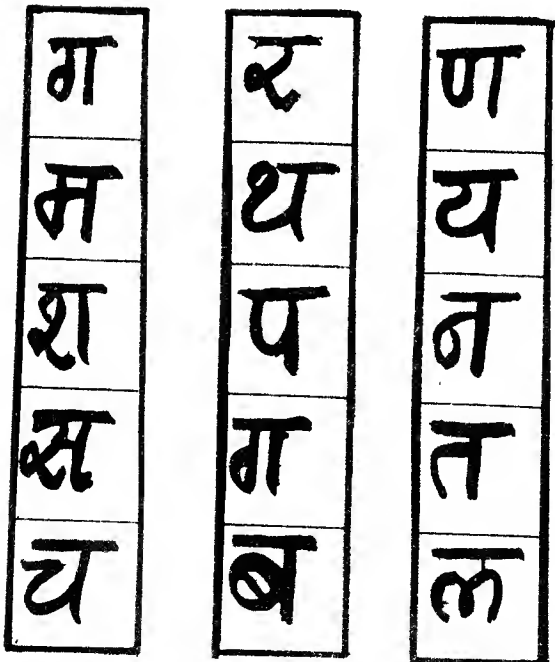


लिए प्रोत्साहित करें।

४. हर बच्चे को पांच मिनट का समय दिया जाये।

सुझाव

इस प्रवृत्ति को विस्तार से करने के लिए पंक्तियों में बिना क्रम के अक्षर रखें ताकि उनसे ऐसे शब्द बने जैसे गाजर, बैंगन, भाजी आदि जो खाने के लिए पौष्टिक हैं।



स्मरण शक्ति विकसित करना

क्यों बच्चों की स्मरण शक्ति के विकास हेतु एवम् जानकारी को समझने की शक्ति।

कब यह प्रवृत्ति किसी भी अतिरिक्त समय में, या विज्ञान के वर्ग के दौरान की जा सकती है।

क्या चार्ट पेपर, रंग और चित्र।

कहां यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर की जा सकती है।

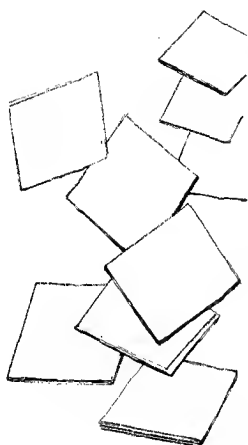
कौन बच्चे और कर्ता

कैसे १. चार्ट पेपर में से ४" × ४" के चौकोर काटिए।

२. ध्यान रहे कि चौकोर की अंतिम गिनती १० या २० . . में ही हो।

३. जैसे, अगर २० चौकोर हो तो २ भागों में बांट दीजिए यानी की १० भाग 'अ' में और १० भाग 'ब' में ।

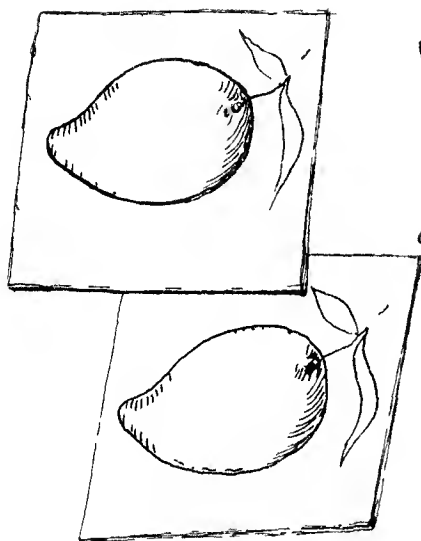
४. भाग 'अ' के एक तरफ आहार के चित्र बनाएं जैसे, आम,



पपीता, गाजर, टमाटर, भाजी,
रोटी, चावल आदि।

५. भाग 'ब' पर 'अ' में बनाएं वही
चित्र बनाएं।

६. बच्चों को एक गोलाकार में
बिठाएं।



७. अब बीच में दोनों सेट के
चौकोर चित्र टंगे हों, वैसे
मिला कर ही रखिए।

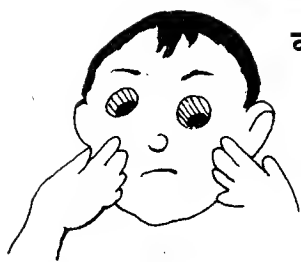
८. समझाएं कि हर एक बच्चा
आगे आकर २ चौकोर उठाएगा।
अगर दोनों चित्र एक से हैं तो
बच्चा उन्हें अपने पास रखे।
अगर दोनों चित्र एक समान
नहीं हैं तो उन्हें वापस रख दें।
हर बार कार्ड सभी बच्चों को
दिखलाएं।

९. सभी जोड़ मिल जाने तक खेल
जारी रखिए।

सुझाव

इस प्रवृत्ति को विस्तार से करने के
लिए जिन बच्चों के पास सही जोड़
हो उन्हें उस चित्र में दिए आहार
का हमें स्वस्थ रखने में क्या महत्व
है यह समझाएं।

लोहतत्व की खोज



क्यों

बच्चों को खून की कमी, रोग के चिह्न तथा उसकी रोकथाम के सरल उपाय समझाने के लिए प्रोत्साहन मिले।

कब

विज्ञान वर्ग, या किसी अतिरिक्त समय में।



क्या

एक बच्चा जो खून की कमी के रोग से पीड़ित है।

कहाँ

यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर करवाई जा सकती है।

कौन

बच्चे और कर्ता।

कैसे

१. कर्ता को सबसे पहले खून की कमी के रोग से पीड़ित बच्चे को ढूँढना होगा।

२. कर्ता खून की कमी के रोग के विषय में समझाते हैं, और प्रवृत्ति का महत्व समझाते हैं।

३. कर्ता खून की कमी के रोग से पीड़ित बच्चे को सामने बुलवाते हैं।

४. कर्ता एक स्वस्थ बच्चे को भी बुलवाते हैं।





५. खून की कमी के रोग के चिन्हों को बतलाते हुए इन दोनों बच्चों की तुलना करते हैं।

६. इसके बाद सभी बच्चों को एक के बाद एक अपने स्वास्थ्य के चिन्हों से तुलना करने का अवसर प्रदान करते हैं।

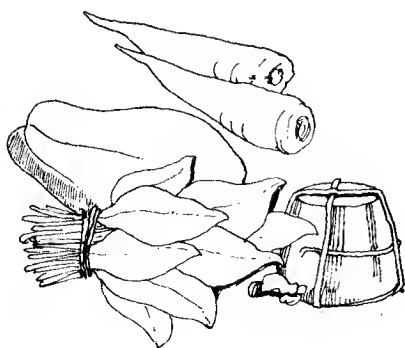
७. कर्ता फिर समझाते हैं कि :

अ. उपचार के लिए डाक्टर की मदद लें।

ब. बचाव के लिए लोहत्त्व युक्त प्रदर्शन रोज आहार में शामिल करें।

सुझाव

इस प्रत्यक्ष निर्देशन से बच्चे को खून की कमी के रोग के चिन्ह एवम् इसकी रोकथाम और उपचार के बारे में सरलता से समझा सकें।



बच्चों को अपने घर में कौन से पदार्थ आहार में शामिल करते हैं, इसकी सूची लाने को कहा जा सकता है। अगर इन सूचायों में लोहत्त्व के पदार्थ कम हो या नहीं हों, तो वे पदार्थ शामिल करने को कहा जा सकता है।

अंधेरापन क्या है

क्यों बच्चों को यह समझ में आए कि “दिखाई न देना” यह कैसा लगता है।

कब अतिरिक्त वर्ग में या किसी अन्य समय।

क्या एक कपड़े का टुकड़ा आंख पर पट्टी बांधने के लिए।

कहां खुली जगह पर जहां अवरोध न हो।

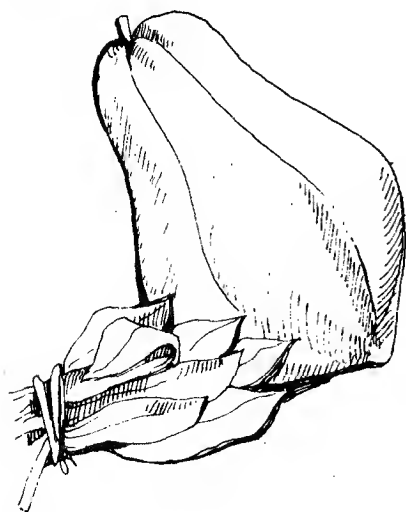
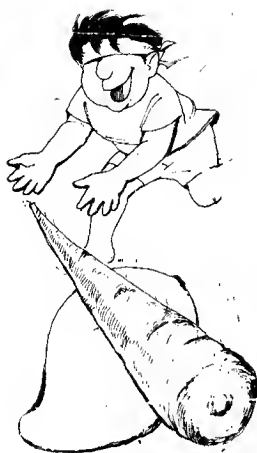
कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. बच्चे की आंख पर पट्टी बांध दीजिए।

२. बाकी बच्चों को नाम दीजिए जैसे गाजर, पपीता, भाजी, आम, आदि।

३. बच्चों को समझाएं कि जब पट्टी बांधा हुआ बच्चा पकड़ना शुरू करे तो वे अपने दिये नाम पुकारें गाजर, पपीता आदि।

४. जब बच्चा किसी भी एक बच्चे को पकड़ता है, तो समझाएं कि अंधेपन को दूर करने के लिए



विटामिन ए युक्त आहार
जरूरी है।

५. सभी बच्चों को अवसर मिले।

सुझाव

बच्चों से पूछिए कि क्या किसी को
शाम के समय नहीं दिखता है ? या
वह किसी को जानते हैं, जिसके साथ
ऐसा होता है ? विटामिन ए वाले
आहार को खाने से यह रोग नहीं
होता। यह बात ध्यानपूर्वक समझाएं।



हम क्यों खाएं



क्यों बच्चे विभिन्न आहार का महत्व और कार्य समझें।

कब यह प्रवृत्ति विज्ञान वर्ग या किसी भी अतिरिक्त समय में की जा सकती है।

क्या ब्लैक बोर्ड, चॉक या कागज, पेन।

कहां यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर करवाई जा सकती है।

कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. बच्चों को आहार का महत्व और कार्य समझाते समय यह प्रवृत्ति करवाई जा सकती है।

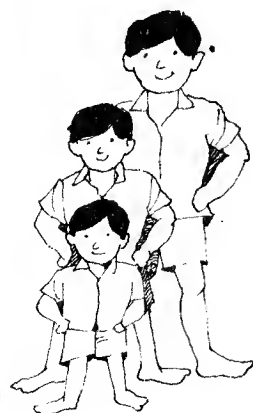
२. बच्चों से पूछिये वे क्यों खाते हैं ?

३. उनके उत्तर ब्लैक बोर्ड पर लिखिए।

४. बच्चों को पूछिए वे क्या खाते हैं?

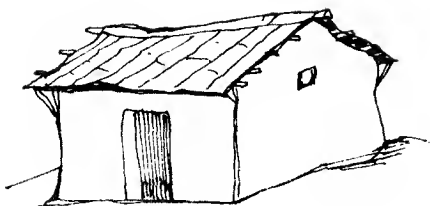
५. उनके उत्तर ब्लैक बोर्ड पर लिखिए।

६. बच्चों को बताएं, आहार

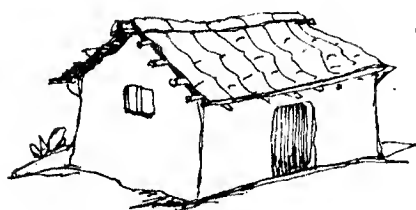


अलग-अलग विभागों में बांट दें, जैसे शक्ति देने वाले, रक्षा करने वाले, वृद्धि करने वाले।

७. एक एक विभाग समझाएं जैसे वृद्धि।



बताएं कि छोटा बच्चा, ५ साल का बच्चा और २० साल के आदमी में क्या फर्क है ? वृद्धि की बात और सम्बन्धित आहार की बात दोहराइए।



८. अन्य विभाग इसी तरह समझाएं जैसे खेलने, कूदने, पढ़ाई करने की शक्ति, बीमारियों से बचाव आदि।

सुझाव

इसी प्रवृत्ति को विस्तार से करने के लिए बच्चों से कहा जा सकता है कि वह ढूँढकर बताएं कि घर में क्या-क्या सबसे अधिक उपयोग में लिया जाता है।

बच्चों की जानकारी पर आधारित संतुलित आहार का मार्गदर्शन किया जा सकता है।

क्यों कर्ता को यह जानना जरूरी है कि उन्होंने जो पढ़ाया/समझाया वह बच्चों ने कितना ग्रहण किया है, यानी मूल्यांकन।

कब विज्ञान वर्ग के दौरान, अतिरिक्त समय में।

क्या ब्लैक बोर्ड, चॉक या कागज, पेन।

कहां कमरे के अंदर।

कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. कर्ता बच्चों को समझाएं कि उन्हें बीमारियों से संबंधित उपचार/रोकथाम ढूंढने हैं।

२. ब्लैक बोर्ड पर पंक्ति 'अ' में कर्ता द्वारा बच्चों को सिखाई हुई बीमारियों की सूची लिखें।

३. पंक्ति 'ब' में पंक्ति 'अ' में दर्शाई बीमारियों के उपचार/रोकथाम सम्बन्धित सूची बनाएं। लेकिन यह सूची क्रमबद्ध न हो।



४. कर्ता समझाए कि किस तरह पंक्ति 'अ' से बीमारी को लेकर पंक्ति 'ब' में दिए गए उपचार/रोकथाम को जोड़ना है।

कर्ता एक उदाहरण खुद कर के दिखाए।

५. अब एक-एक करके बच्चों को बुलवाकर सही जोड़ निकालने को कहें।

६. गलत जवाब को सही रूप में समझाए।

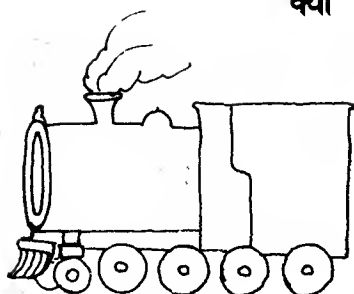
सुझाव यह प्रवृत्ति भाषा के विकास में उपयोग की जा सकती है।

एक उदाहरण :

अ	ब
मलेरिया	गाजर
दस्त	टिटनेस टोक्साईड
क्षय	भाजी/गुड़
रतौंधी	क्लोरोक्वीन
खून की कमी	चावल/गेहूं/दूध
घाव	बी.सी.जी.
कुपोषण	ओरल रिहाईड्रेशन सोल्युशन

क्यों

कर्ता को चाहिए कि बच्चे अच्छी तरह शिक्षण प्राप्त करें जिसके लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना जरूरी है। बच्चों को यह समझाना आवश्यक है कि हमारे विभिन्न आहार शरीर को स्वस्थ रखने में क्या मदद करते हैं।



कब

विज्ञान के वर्ग में, या अतिरिक्त समय में।

क्या

इस प्रवृत्ति के लिए 3 कागज, पेन और रंग के पेन।

कहाँ

कमरे में या बाहर

कौन

बच्चे और कर्ता।

कैसे

9. तीन बड़े सफेद कागज दीजिए और उन पर ऐसे तीन चित्र बनाइए:

अ. रेल का इंजन

ब. छाता

क. छोटा बच्चा, 90 साल का बच्चा, जवान आदमी और बूढ़ा आदमी।



यह ये दशति हैं :

अ. शक्ति देनेवाले आहार

ब. रक्षा देने वाले आहार

क. वृद्धि करनेवाले आहार

२. यह तीन चित्र तीन कोनों में लगाएं।

३. बच्चों को समझाएं कि जब किसी आहार का नाम लिया जाए तो बच्चे दौड़कर उस चित्र के नीचे खड़े रहें, जो उस आहार का कार्य है।

४. परीक्षण के तौर पर कर्ता 'दूध' पुकारे और जाकर उस चित्र के नीचे खड़े रहे जो "छोटे बच्चे ... वृद्ध आदमी" का चित्र दर्शाता है।

५. अब आहार के नाम कर्ता को पुकारने हैं और बच्चे सही चित्र के नीचे खड़े रहें। गलत चित्र चुनें तो बच्चों को सही मार्गदर्शन दें।

सुझाव

यही प्रवृत्ति एक एक बच्चे को बुलवाकर करवा सकते हैं।

पानी की कमी

- क्यों** बच्चों को ये समझ में आए कि दस्त के दौरान शरीर में से पानी निकल जाता है और शरीर को पानी की जरूरत होती है।
- कब** यह प्रवृत्ति विज्ञान के वर्ग में, या किसी अतिरिक्त समय में की जा सकती है।
- क्या** सफेद प्लास्टिक बैग, रंग, पानी और बाल्टी।
- कहाँ** यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर करवाई जा सकती है।
- कौन** बच्चे और कर्ता।
- कैसे**
1. एक सफेद प्लास्टिक बैग लीजिए और उस पर एक बच्चे का चित्र बनाइए।
 2. बच्चों को एक समूह में बिठाइये।
 3. अब इस बैग में पानी भरिए।
 4. बच्चों को निरीक्षण करने का समय दें।
 5. अब प्लास्टिक बैग के नीचे एक छेद बनाइए।
 6. पानी बाहर बहने लगेगा और बैग बिलकुल सिकुड़ जायेगा।
 7. अब ऊपर से बैग में पानी भरते रहिए। हालांकि पानी बह जाएगा लेकिन प्लास्टिक बैग सिकुड़ नहीं पायेगा।
 8. समझायें कि दस्त के दौरान जब पानी बह जाता है तो शरीर को सिकुड़ने से बचाने के लिए पानी देना आवश्यक है।
- सुझाव** यही प्रवृत्ति सूखी लौकी के ऊपर आंख कान आदि पेन्ट करके तैयार किए गए बच्चे के मॉडल से करवाई जा सकती है।

क्यों बच्चों को यह समझाना जरूरी है कि दस्त में पानी की कमी को पूरा करने के लिए चीनी-नमक का घोल देना जरूरी है।

कब यह प्रवृत्ति दस्त की विषयवस्तु समझाने के बाद की जाय।

क्या २ गिलास पानी, २ फूल (डाली के साथ), चीनी, नमक और साफ बर्तन।

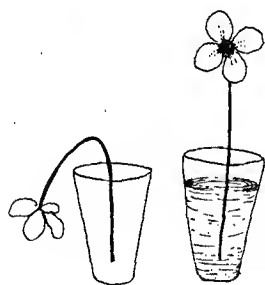
कहां यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर करवाई जा सकती है।

कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. दो डाली समेत फूल लीजिए और उन्हें अलग-अलग गिलास में रखिए।

२. एक गिलास में पानी भरें और दूसरे गिलास में नहीं।

३. कुछ समय के बाद पानी भरे गिलासवाला फूल ताजा रहेगा, पर बिना पानी वाले गिलास वाला फूल मुरझा जाएगा।



४. इस पर से बच्चों को समझाएं कि दस्त के दौरान पानी निकलने से बच्चे के शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर को पानी की जरूरत है।

५. बच्चों को चीनी-नमक का घोल बनाकर दिखाएं।

सुझाव

बच्चों को एक-एक बुलवाकर खुद चीनी-नमक का घोल बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। घोल किसे देना है, कितनी मात्रा में व उससे संबंधित अन्य मुद्दों की चर्चा करें।



साफ पानी कोई न हानि

क्यों बच्चों को समझाना जरूरी है कि साफ पानी पीने से स्वस्थ रहा जा सकता है।

कब यह प्रवृत्ति विज्ञान के वर्ग में या किसी अतिरिक्त समय में की जा सकती है।

क्या २ कांच के गिलास, सफेद साफ कपड़ा, पानी, टेबल, ब्लैक बोर्ड और चॉक या पेपर और पेन।

कहां यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर करवाई जा सकती है।

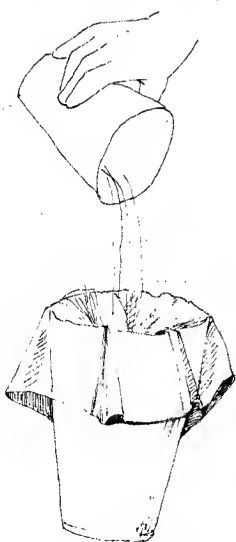
कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. पहले बच्चों को पानी पीने का महत्व समझाएं।

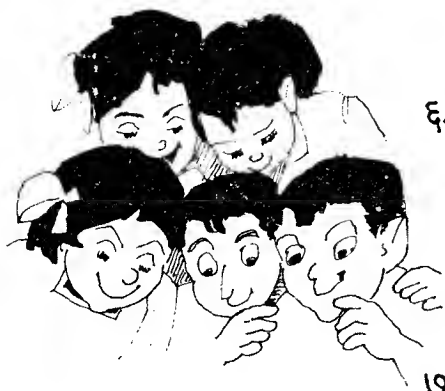
२. अब एक गिलास पर 'अ' लिखिए और दूसरे पर 'ब'।

३. 'अ' गिलास लीजिए, उसमें पानी भरिए एक चुटकी मिट्टी डालिए।

४. बच्चों को निरीक्षण करने को कहिए। उनके उत्तर ब्लैक बोर्ड पर लिखिए। सभी बच्चों को अवसर मिले।



५. अब सफेद कपड़े को 'ब' गिलास पर रखिए और 'अ' गिलास का पानी 'ब' गिलास में डालिए।



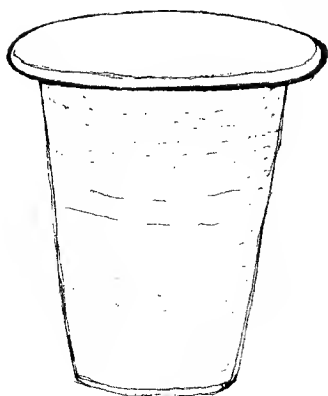
६. बच्चों को 'ब' गिलास दिखाइए और निरीक्षण करने को कहिए। उनके उत्तर ब्लैक बोर्ड पर लिखिए। सभी बच्चों को अवसर मिले।

७. अब सफेद कपड़े को दिखाएं और निरीक्षण करने का अवसर दीजिए। कपड़े पर रही गंदगी दिखाए।



८. पानी छानकर पीने की बात को दोहराइये। ऐसा न करने से होने वाली बीमारियां जैसे कि नारू की चर्चा कीजिए।

सुझाव



इस प्रवृत्ति को विस्तार से करने के लिए पानी से भरे दो गिलास लीजिए। एक गिलास ढककर रखें। दूसरा खुला रखें। दूसरे दिन बच्चों को निरीक्षण का अवसर दें। ढककर खाने की बात पर जोर दें। अगर सूक्ष्मदर्शक की व्यवस्था हो तो उबाले हुए पानी की बूंद और गंदे पानी की बूंद में क्या फर्क है, यह दिखाया जा सकता है।

कहानी का मजा

- क्यों बच्चों की कल्पनाशक्ति एवम् आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु।
- कब भाषा के वर्ग के दौरान, या किसी अतिरिक्त समय में।
- क्या ग्रीटिंग कार्ड या चित्र
- कहां कमरे या बाहर इस प्रवृत्ति को करवाया जा सकता है।
- कौन बच्चों का छोटा समूह और कर्ता।
- कैसे
1. चित्र पत्रिकाएं, ग्रीटिंग कार्ड आदि से जमा करें।
 2. या कर्ता, हर बच्चे को एक चित्र लाने को कहे।
 3. सभी चित्र बच्चों के सामने रखें। अब एक-एक करके बच्चों को बुलवाएं और कोई भी चित्र पसंद करें।
 4. बच्चों को चित्रों पर कहानी बनाने को कहिए, उन्हें पांच मिनट का समय दीजिए।
 5. कहानी के बाद बच्चों को प्रश्न पूछने एवं उत्तर पाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुझाव इसी प्रवृत्ति को विस्तार से करने के लिए बच्चों को कहानियां लिखकर लाने के लिए कहें और उन्हें प्रस्तुत करें। स्वास्थ्य, पोषण पर कहानियां बनवाने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें।

कौन पकड़ा गया



क्यों कर्ता को यह जानना जरूरी है कि उन्होंने जो पढ़ाया/समझाया वह बच्चों ने कितना ग्रहण किया है : यानी मूल्यांकन।

कब खेल के घंटे में, या अतिरिक्त समय में।

क्या गिलास और चम्मच आवाज करने के लिए पेन, कागज, डिब्बा, रुमाल या कोई भी अन्य चीज।

कहां यह प्रवृत्ति कमरे के अंदर या बाहर करवाई जा सकती है।

कौन बच्चे और कर्ता।



१. कागज की छोटी-छोटी पर्चियां बनवाइए।

२. इन पर्चियों पर चुने हुए विषय से संबंधित प्रश्न लिखिए—जैसे 'व्यक्तिगत स्वच्छता' विषय चुना हो तो 'हमें क्यों हर रोज नहाना चाहिए ? 'हमें नाखून क्यों काटने चाहिए' आदि।

३. कुछ ऐसे प्रश्न भी रखिए जैसे 'गाना गाओ' या 'नाचो' आदि।



४. सभी परिचियों को एक डिब्बे में भर दें।
५. बच्चों को गोलाकार में बैठने को कहें। उन्हें परिचियों से भरा डिब्बा, घुमाने के लिए चुनी चीज दिखाएं जैसे रुमाल।
६. बच्चों को बताइए कि जब आवाज शुरू हो तब रुमाल घुमाना शुरू करें। जब आवाज बंद हो तब जिस बच्चे के हाथ में रुमाल हो वह उठकर डिब्बे से एक परची ले। बच्चा उस परची को पढ़े और प्रश्न का उत्तर दे।
७. परीक्षण के तौर पर एक बार खेल खेलें।
८. सभी परिचियां खत्म होने तक यह खेल खेलें। ध्यान रहे कि सभी बच्चों को अवसर प्राप्त हो।

सुझाव

यही प्रवृत्ति अन्य किसी भी विषय के मूल्यांकन के लिए करवाई जा सकती है। इससे कर्ता को यह मालूम होगा कि बच्चों ने कितना ग्रहण किया है और कौन सा तरीका ज्यादा प्रभावशाली था।

क्यों जन समुदाय में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी संदेशों का प्रसार करने के लिए।

कब प्रातः काल या शाम को जब गांव में ज्यादातर लोग उपस्थित होते हैं।

क्या कार्डबोर्ड गत्ता, रंग लकड़ी की शाखाएं, अगर कार्ड बोर्ड गत्ता न हो तो कई अखबारों को जोड़कर धूप में रखा जाये तो यह कार्ड बोर्ड गत्ता सा हो जाएगा। हल्दी, नील या मेंहन्दी को पानी में मिलायें तो इसमें रंग का काम हो सकता है।

कहां गांव में।

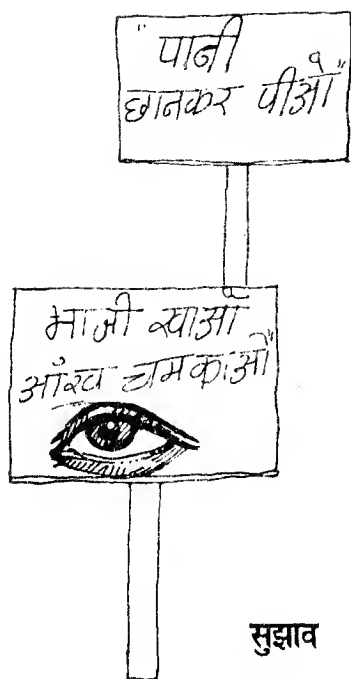
कौन बच्चों का समूह और कर्ता।

कैसे १. कर्ता बच्चों को इस 'मोर्चे' का महत्व बताएं।

२. एक फुट × डेढ़ फुट का कार्ड बनाइये।

३. उस पर बच्चों को संदेश लिखवाइए जैसे कि 'पानी छानकर पिओ', 'भाजी खाओ





सुझाव

आंख चमकाओ' आदि।

४. अब यह कार्ड तैयार हो जाने के बाद उनके पीछे लकड़ी की शाखाएं चिपकाइए
 ५. बच्चों को अपने-अपने कार्ड के संदेश याद करने को कहें।
 ६. समय, जगह आदि तय करके बच्चों को सूचित कर दें।
 ७. अब गांव में नारे लगाते हुए सबको लेकर चलें।
 ८. अंत में कोई स्वास्थ्य संबन्धित गीत समूह में गवाइए।
- इस 'मोर्चे' के बाद ग्राम्य सफाई कार्यक्रम किया जा सकता है जिसमें गांव के लोगों को शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

कठपुतली से खेलो

क्यों बच्चों को कठपुतली बनाने के लिए प्रोत्साहित करना ताकि उन्हें मजा भी आए और शिक्षण भी प्राप्त हो।

कब यह प्रवृत्ति अतिरिक्त समय में करवाई जा सकती है।

क्या ब्राउन पेपर बैग, रंग

कहां यह प्रवृत्ति कमरे के अंदर या बाहर करवाई जा सकती है।

कौन बच्चे और कर्ता।

कैसे १. दो ब्राउन पेपर बैग लीजिए, एक छोटा और एक बड़ा।

२. बड़े बैग पर जेब, बटन या साड़ी बनाइए।

३. छोटे बैग पर चेहरा बनाइए।

४. बड़े बैग में जहां बंद हो वहां बीच में एक छेद कीजिए।

५. छोटा बैग मुंह से फुलाइए और बैग को बांध दीजिए।

६. अब छोटे बैग को बड़े बैग में किये गये छेद में से निकालें

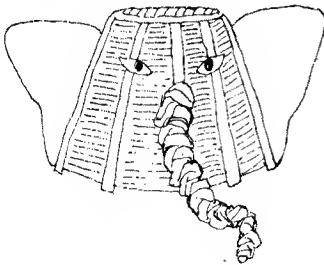


और बड़े बैग में हाथ डालकर
कठपुतली को हिलायें। कहानी
के आधार पर कठपुतली को
चलायें।

सुझाव

इस प्रवृत्ति को विस्तार से करने के
लिए चार्ट पेपर पर चित्र बनाइए।
उन्हें काट कर रंग भर कर उनके
पीछे के भाग में लकड़ी की छोटी
पतली शाखाएं चिपकाइए।

कहानी के हिसाब से इन कठपुतलियों
को हिलाइये।



जीगसाँ पजल

क्यों

बच्चों में तर्क एवं अनुक्रम की समझ को प्रोत्साहित करने हेतु।

कब

यह प्रवृत्ति किसी अतिरिक्त समय में करवाई जा सकती है।

क्या

गत्ता, कार्डबोर्ड, रंग, पेन्सिल, कैंची या ब्लेड।

कहाँ

यह प्रवृत्ति कमरे में या बाहर करवाई जा सकती है।

कौन

बच्चे और कर्ता।

कैसे

१. कार्डबोर्ड लीजिए ७" x ७" चौकोर।

२. उस पर कोई भी चित्र बनाइए या चिपकाइए।

३. उसमें रंग भरिये।

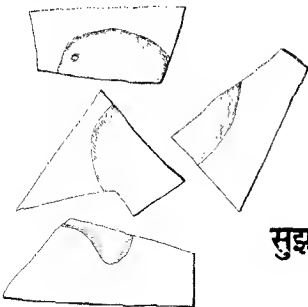
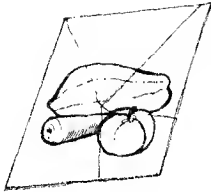
४. उस चित्र को टेढ़ा मेढ़ा काटिए।

५. सभी टुकड़ों को मिला दीजिए।

६. अब बच्चों को इसे पूरा चित्र बनाने को कहिए।

सुझाव

सरल चित्र जैसे आम, पपीता, गाजर, आदि बनाए जा सकते हैं। बच्चों को इन चीजों का महत्व समझाया जा सकता है।



दुःख की बात तो यह है कि वो सब जानकारीयां जो कि जनसमुदाय के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं, जो उन तक पहुंचती ही नहीं हैं।

इस परिस्थिति में सुधार लाने के उद्देश्य से १९७९ में नेहरू फाउन्डेशन फोर डेवलपमेंट के साथ संलग्न एक स्वैच्छिक संस्था के रूप में सेन्टर फोर हेल्थ एज्युकेशन, ट्रेनिंग एण्ड न्यूट्रीशन एवेरनेस (चेतना) की स्थापना की गई। 'चेतना' का अर्थ है जागृति। नवजात शिशु एवं माताओं की बीमारी एवं मृत्युदर को कम करने के उद्देश्य से 'चेतना' आवश्यकतानुसार स्वास्थ्य के विविध पहलुओं एवं पोषण विषयक जनजागृति लाने का कार्य करती है। जिसके अंतर्गत बच्चों की देखभाल, पोषण व स्वास्थ्य, शिक्षा एवं बीमारियों की रोकथाम, आदि पहलुओं पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

उद्देश्य

मुख्य उद्देश्य इस प्रकार हैं :

- ★ आदिवासी, ग्रामीण एवं शहरी झोंपड़पट्टी विस्तारों में रहनेवाली स्त्रियों को सहभागी प्रशिक्षण द्वारा शक्तिमान बनाना, जिसके फलस्वरूप प्राथमिक सहायता एवं उचित बाल देखभाल में उनकी कुशलता बढ़े।
- ★ पोषण एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाओं के विविध स्तरीय कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देना।
- ★ पोषण एवं स्वास्थ्य के सभी विषयों में प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना।

★ इस क्षेत्र में कार्यरत सभी सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाओं में मेलजोल बढ़ाना जिससे अनुभवों का आदान-प्रदान हो एवं प्रचलित कार्यक्रमों को और भी असरदार बनाया जा सके। 'चेतना' विविध शैक्षणिक सामग्री के द्वारा पोषण एवं स्वास्थ्य विषयों की जानकारी का प्रचार करती है।

चाईल्ड सरवाईवल प्रोजेक्ट

चाईल्ड टु चाईल्ड प्रोजेक्ट

महिला जागृति कार्यक्रम

अन्य प्रशिक्षण कार्यक्रम

'चेतना' रिसोर्स सेन्टर

नियमित कार्यक्रमों के अमलीकरण के साथ-साथ 'चेतना' को रिसोर्स सेन्टर के रूप में अधिक आमंत्रित किया जाता है। 'चेतना' विविध क्षेत्रों से प्राप्त जानकारी को एकत्रित करती है एवं उसे क्रमबद्धता देती है। इस जानकारी का सहयोगी क्षेत्रों में कार्यरत अन्य लोगों के साथ आदान-प्रदान होता है। 'चेतना' के प्रशिक्षण कार्यक्रमों एवं शिक्षा सामग्री तैयार करने में भी इसका उपयोग किया जाता है। इस बात को लक्ष्य में रखकर 'चेतना' रिसोर्स सेंटर स्थापित करने का विचार कर रही है। ये प्रयत्न 'चेतना' को अधिक से अधिक महिलाओं एवं बच्चों तक पहुंचाने में एवं उन्हें अकाल मृत्यु से बचाने में मददगार होंगे।